

# **ПРИМЕНЕНИЕ НЕЙРОУПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО КРУЖКА В ДЕТСКОМ САДУ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

Мударисова Дилара Миннегалиевна, инструктор по физической культуре,  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Василек» с. Аскино

Современное дошкольное образование направлено не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его способности концентрировать внимание, запоминать информацию, ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на изменение условий и управлять собственными движениями.

Одним из эффективных способов разнообразить физкультурную деятельность являются нейроупражнения - двигательные задания, которые одновременно требуют от ребенка выполнения определенных движений, концентрации внимания, запоминания последовательности и контроля своих действий.

Особенно интересны такие упражнения в работе с дошкольниками, поскольку ребенок получает необходимый двигательный опыт в игровой форме. Нейроупражнения не заменяют традиционные физические упражнения, а дополняют их, позволяя сделать занятие более разнообразным и направленным одновременно на физическое и когнитивное развитие.

**Цель:** использование нейроупражнений для повышения двигательной активности и развития координации, внимания, памяти и способности ребенка управлять своими движениями.

**Задачи:** развивать общую и мелкую моторику; совершенствовать координацию движений; развивать концентрацию и устойчивость внимания; формировать двигательную память; развивать ориентировку в пространстве; учить ребенка быстро переключаться с одного действия на другое; создавать условия для согласованной работы правой и левой сторон тела; поддерживать интерес детей к занятиям физической культурой.

## **Значение нейроупражнений в работе с дошкольниками**

Дошкольный возраст является важным периодом формирования двигательных навыков. Чем разнообразнее двигательный опыт ребенка, тем больше возможностей он получает для совершенствования координации и управления собственным телом.

Особое место занимают перекрестные движения, при которых правая рука

взаимодействует с левой стороной тела и наоборот. Такие задания требуют согласованной работы различных двигательных систем и помогают ребенку лучше контролировать свои действия.

При выполнении нейроупражнений ребенку часто необходимо одновременно слушать инструкцию, запоминать правило и выполнять движение. Поэтому они могут использоваться как средство развития произвольного внимания и двигательной памяти.

Регулярное включение таких заданий в физкультурную деятельность помогает детям легче включаться в работу, удерживать инструкцию, контролировать последовательность движений и быстрее переключаться между заданиями. Это особенно важно при освоении нового двигательного материала.

При этом нейроупражнения следует рассматривать прежде всего как педагогический инструмент, направленный на развитие наблюдаемых навыков. Не следует утверждать, что выполнение отдельных упражнений автоматически повышает интеллект или гарантированно улучшает работу мозга. Их эффективность целесообразно оценивать по конкретным изменениям в поведении и двигательной деятельности ребенка.

### **Возрастные особенности**

При подборе нейроупражнений необходимо учитывать возраст детей.

3-4 года: используются простые задания с короткой инструкцией: хлопки, движения руками, ходьба с изменением направления, повторение простых ритмов.

4-5 лет: можно добавлять задания на переключение движений, выполнение действий по сигналу, простые перекрестные движения и запоминание коротких последовательностей.

5-6 лет: упражнения усложняются: вводятся двигательные коды, задания на реакцию, изменение направления движения, выполнение действий по нескольким сигналам.

6-7 лет: дети могут выполнять более сложные комбинации, запоминать последовательность движений, выполнять задания «наоборот», работать с несколькими правилами одновременно.

### **Использование нейроупражнений на физкультурном занятии**

Нейроупражнения можно включать в разные части занятия.

В подготовительной части они используются для включения детей в работу, повышения внимания и подготовки организма к основной нагрузке. Например: ходьба с одновременными движениями рук, перекрестные шаги, выполнение действий по зрительному или звуковому сигналу.

В основной части нейроупражнения можно сочетать с общеразвивающими

упражнениями, эстафетами, полосами препятствий и подвижными играми.

В заключительной части используются спокойные задания на дыхание, координацию и переключение внимания. Важно соблюдать принцип постепенного усложнения: сначала ребенок должен уверенно освоить одно действие, затем можно добавлять новое правило.

### **Примеры нейроупражнений**

#### **1. «Перекрестные шаги»**

ребенок шагает на месте и поочередно касается правым локтем левого колена, затем левым локтем правого колена.

Развивает: координацию, внимание, контроль движений.

#### **2. «Ладони-кулачки»**

По сигналу педагога дети выполняют последовательность: ладони - кулачки - ладони. Постепенно темп увеличивается.

Развивает: мелкую моторику, концентрацию и переключение внимания.

#### **3. «Зеркало»**

Педагог выполняет различные движения, а дети повторяют их как отражение в зеркале. Для старших дошкольников можно усложнить задание: педагог специально выполняет движение одной рукой, а ребенок должен выполнить его противоположной.

Развивает: внимание, зрительно-двигательную координацию и способность быстро реагировать.

#### **4. «Светофор»**

На определенный цвет дети выполняют заранее установленное действие: например, зеленый - бег, желтый - ходьба, красный - остановка. В дальнейшем правила можно менять.

Развивает: внимание, скорость реакции и умение переключаться.

#### **5. «Повтори ритм»**

Педагог задает ритм хлопками или ударами по мячу. Дети должны его повторить. Для старших детей можно предложить самостоятельно придумать ритм для группы.

Развивает: слуховое внимание и двигательную память.

#### **6. «Двигательный код»**

Каждому движению присваивается определенный знак или слово: «один» - хлопок, «два» - приседание, «три» - прыжок. Педагог называет последовательность, а дети выполняют соответствующие движения.

Развивает: память, внимание и способность быстро обрабатывать инструкцию.

#### **7. «Сделай наоборот»**

Педагог говорит: «вверх», а дети поднимают руки вниз; «вперед» - делают шаг назад; «быстро» - двигаются медленно. Задание подходит преимущественно для старших дошкольников.

Развивает: концентрацию, самоконтроль и переключение.

#### *8. «Запомни и повтори»*

Педагог показывает последовательность из 2-4 движений. Дети должны запомнить ее и повторить самостоятельно. Количество движений увеличивается в зависимости от возраста.

Развивает: двигательную память и внимание.

### **Дополнительный кружок «Нейроигры в движении»**

Нейроупражнения можно использовать не только на физкультурных занятиях, но и в рамках дополнительного кружка.

Продолжительность занятий рекомендуется подбирать с учетом возраста:

- 3-4 года - 10-15 минут;
- 4-5 лет - 15-20 минут;
- 5-6 лет - 20-25 минут;
- 6-7 лет - 25-30 минут.

Занятие может включать несколько этапов:

1. Разминка - простые движения и упражнения на внимание.
2. Основная часть - 2-4 нейроупражнения.
3. Игровое задание - эстафета, маршрут или упражнение с правилами.
4. Завершение - спокойная двигательная или дыхательная игра.

Основной принцип кружка - не количество упражнений, а их регулярность и постепенное усложнение.

### **Методические рекомендации**

При использовании нейроупражнений необходимо соблюдать несколько условий:

- учитывать возраст и индивидуальные возможности детей;
- начинать с простых движений;
- давать короткие и понятные инструкции;
- не перегружать занятие большим количеством правил;
- постепенно увеличивать скорость и сложность;
- использовать игровые формы;
- поддерживать положительную мотивацию ребенка;
- не сравнивать детей между собой по скорости выполнения;
- сочетать нейроупражнения с традиционными средствами физического воспитания.

Особое значение имеет эмоциональный комфорт. Если ребенку сложно выполнить упражнение, педагог может упростить задание, уменьшить темп или разбить его на несколько этапов.

Педагог может наблюдать за динамикой развития детей по следующим показателям:

- точность выполнения движений;
- способность удерживать инструкцию;
- скорость реакции на сигнал;
- способность повторить последовательность движений;
- координация правой и левой сторон тела;
- ориентировка в пространстве;
- способность переключаться между заданиями;
- самостоятельность при выполнении знакомых упражнений.

Результативность проявляется не обязательно в быстром выполнении упражнений. Важно, чтобы ребенок постепенно становился более внимательным, уверенным и организованным в двигательной деятельности.

Нейроупражнения являются доступным и интересным инструментом в физическом воспитании дошкольников. Их использование позволяет объединить двигательную активность с заданиями на внимание, память, координацию и самоконтроль. Регулярное выполнение разнообразных двигательных заданий создает условия для накопления ребенком двигательного опыта, помогает совершенствовать координацию и концентрацию внимания, а также легче включаться в освоение нового материала.

Особенно эффективным является сочетание нейроупражнений с подвижными играми, эстафетами, полосами препятствий и традиционными физическими упражнениями. При грамотном подборе заданий нейрогимнастика становится естественной частью современной физкультурно-оздоровительной работы с детьми 3–7 лет, а не отдельным сложным направлением.

#### **Список использованной литературы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155.
2. Федеральная образовательная программа дошкольного образования: приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028.
3. Глозман Ж. М. Нейропсихологический подход к развитию мышления в детском возрасте // Современное дошкольное образование. Теория и практика. — 2012. — № 6. — с. 62–71.

4. Гецко А. Советы и упражнения от нейропсихолога: от 3 до 5 лет. - М.:Феникс, 2025. - с.173
5. Куракина О.В. Энергетические комплексы. Нейропсихологические занятия с детьми/ Методическое пособие для занятий с детьми 3-4 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2025. - 88 с.
6. Куракина О.В. Энергетические комплексы. Нейропсихологические занятия с детьми/ Методическое пособие для занятий с детьми 4-5 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2025. - 160 с.
7. Куракина О.В. Энергетические комплексы. Нейропсихологические занятия с детьми/ Методическое пособие для занятий с детьми 5-6 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2025. - 184 с.
8. Куракина О.В. Энергетические комплексы. Нейропсихологические занятия с детьми/ Методическое пособие для занятий с детьми 6-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2025. - 192 с.
9. Семенович А.В. Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Введение в нейропсихологию детского возраста / . — 4-е изд., испр. и доп. — М.:Генезис, 2016. — 319 с. : ил. — ISBN 978-5-98563-293-4.